



সীমাঘটিত
বিষক্রিয়া সম্পর্কে
প্রাপ্তবয়স্কদের কী
কী জানা উচিত



সীসা একটি বিপজ্জনক ধাতু যা শিশুদের এবং প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষতি করতে পারে। সীসায় এক্সপোজারের কারণে যা হতে পারে:

- শিশুদের শেখার এবং আচরণগত সমস্যা
- উচ্চ রক্তচাপ
- মস্তিষ্ক বা কিডনির ক্ষতি
- প্রজনন সংক্রান্ত স্বাস্থ্যের সমস্যা, যেমন অস্বাভাবিক শুক্রাণু ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (পুরুষহীনতা), বন্ধ্যাত্ব (সন্তান ধারণে অক্ষমতা) এবং গর্ভপাত (গর্ভাবস্থার ক্ষতি)

আপনি যখন সীসা-মিশ্ৰিত ধুলো
বা ধোঁয়ায় নিঃশ্বাস নেন, সীসা
ৰয়েছেন এমন কোন তল বা
পণ্য স্পৰ্শ কৰাৰ পৰ সেই হাত
আপনাৰ মুখে দেন, অথবা সীসা
ৰয়েছে এমন কোন জিনিস খান,
তখন সীসা আপনাৰ শৰীৰেৰ
মধ্যে প্ৰবেশ কৰে।

সীসাঘটিত বিষক্ৰিয়াৰ আক্ৰান্ত
বেশিৰভাগ মানুষকে অসুস্থ
দেখায় না বা মনে হয় না।
আপনি সীসাৰ প্ৰভাবাধীন
হয়েছেন কিনা তা জানাৰ জন্য
ৰক্তে সীসাৰ উপস্থিতিৰ পৰীক্ষা
কৰাতে হয়।

সীসার উৎসসমূহ

গর্ভবতী নন এমন প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে সীসার প্রভাবাধীন হবার সবচেয়ে সাধারণ উৎস হল তাদের কর্মস্থল। উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন কাজ বা শখের কাজের মধ্যে রয়েছে:

- সীসা দ্বারা দূষিত অঞ্চলগুলিকে পরিষ্কার করা
- ভবন, সেতু বা সুডঙ্গ নির্মাণ বা ভাঙ্গার কাজ
- সেই সব ধাতুর উপর বিদ্যুৎ-চালিত যন্ত্র ব্যবহার করা যেগুলির মধ্যে সীসা রয়েছে (উদাহরণস্বরূপ, ঘর্ষণমূলক বিস্ফোরণ এবং আগুন ব্যবহার করে ধাতু কাটা)
- শুকনো জিনিস ভাঙ্গা, বালি দিয়ে ঘষে তোলা, ওয়েল্ডিং করা, বা সীসা রয়েছে এমন রং গলানো
- ব্যাটারি, বৈদ্যুতিন জিনিসপত্র বা ভাঙ্গা ধাতুর পুনঃচক্রীকরণ করা
- 1978 সালের আগে তৈরি বাড়ি বা ভবনগুলির পুনর্নবীকরণ করা
- গাড়ি, নৌকো বা বৈদ্যুতিন জিনিসপত্র মেরামত করা
- প্রাচীন জিনিসপত্রের, আসবাবপত্র সহ, পুনরুদ্ধার বা মেরামতি
- সীসা আছে এমন বুলেট নিয়ে কাজ করা বা গুলি চালানো
- বুলেট বা মাছ ধারার ভার তৈরি করা
- সীসা আছে এমন রং, রঞ্জক বা গ্লেজ ব্যবহার করা
- দাগযুক্ত কাঁচ, মাটির পাত্র বা গহনা নিয়ে কাজ করা
- সীসা গলানো

আপনি যদি সীসা নিয়ে বা তার আশেপাশে কাজ করেন, তাহলে আপনার সীসার প্রভাবাধীন হয়ে পড়া এড়ানোর জন্য আপনার নিয়োগকর্তার এই সব পদক্ষেপগুলি নেওয়া উচিত:

- সীসা থেকে নিরাপদ থাকার প্রশিক্ষণ ও ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম দেওয়া, যেমন পরিধান, রেসপিরেটর এবং সুস্থতার পরীক্ষা করানো।
- সীসা নিয়ে কাজ করা হয় এমন জায়গাগুলিকে সীসামুক্ত জায়গাগুলির থেকে আলাদা করে রাখা, এবং থাওয়ার ও জামাকাপড় বদলানোর জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন জায়গা দেওয়া।
- হাত ধোওয়ার ও স্নান করা জায়গা দেওয়া।
- সীসা ধুলো এবং ধোঁয়া কমাতে নিষ্কাশনের বায়ুচলাচল এবং অন্যান্য সরঞ্জাম ব্যবহার করা।
- নিয়মিত রক্তের সীসার পরীক্ষা প্রদান করা।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি আপনার কর্মসংস্থানে সীসার সংস্পর্শে এসেছেন তাহলে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন। যদি আপনার নিয়োগকর্তা সমস্যার সমাধান না করেন, তাহলে 800-321-6742 নম্বরে পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যের প্রশাসন (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) -কে কল করুন এবং তাদের আপনার কর্মস্থল পরিদর্শন করতে বলুন, অথবা [osha.gov/contactus](https://www.osha.gov/contactus) -এ একটি অভিযোগ জমা দিন। OSHA আপনার নিয়োগকর্তাকে বলবে না কে তাদের সাথে যোগাযোগ করেছেন।



সীসার অন্যান্য উৎসগুলি গর্ভবতী প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে বেশি দেখা যায়। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- কিছু ঐতিহ্যগত ভোক্তার পণ্য, যেমন স্বাস্থ্যের প্রতিকার, খাবার এবং মশলা, প্রসাধনী এবং ধর্মীয় গুঁড়ো, রান্নার জিনিসপত্র এবং খালাবাসন
- খাদ্য নয় এমন আইটেমগুলি, যেমন কাদামাটি, মাটি, চূর্ণ মৃৎপাত্র এবং পেইন্ট চিপস, যদি আপনার মুখে রাখা হয়

**এড়িয়ে যেতে হবে এমন পণ্যগুলি সম্পর্কে আরো
তথ্যের জন্য, nyc.gov/hazardousproducts
-এ যান।**



নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে সীসাঘটিত বিষক্রিয়া থেকে রক্ষা করুন

কাজ বা শখের কাজ করার সময়:

- কাজের জায়গাগুলিতে কোন কিছু খাবেন না, পান বা ধূমপান করবেন না।
- খাবার, পান বা ধূমপান করার আগে নিজের হাত ও মুখ ভাল করে ধুয়ে নিন।
- যখনই সম্ভব হবে, এমন জিনিস ব্যবহার করুন যাতে সীসা নেই।
- সুরক্ষা পরিধান ও একটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, মাপসই, বায়ু পরিষ্কৃতকারী রেসপিরেটর পরুন।

- নিরাপদ কার্যাভ্যাসগুলি এবং ধুলো প্রশমিত করতে জল দিয়ে পরিষ্কারের পদ্ধতি ব্যবহার করুন।
- কখনোই শুকনো বালি দিয়ে বা শুকনো রং ঘষে তুলবেন না।
- বাড়িতে যাবার আগে বা গাড়িতে বসার আগে আপনার কাজের পরিধান ও জুতো খুলে রাখুন। কাজের পরিধানগুলিকে একটি আলাদা ব্যাগে রাখুন।
- কাজের জায়গা ছেড়ে যাবার আগে ধোয়া-মোছা ও স্নান করুন।





বাড়িতে সীসা বয়ে নিয়ে যাওয়া এড়াতে:

- খাওয়া, পান বা ধূমপান করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- বাড়িতে প্রবেশ করার আগে আপনার জুতো খুলে নিন।
- যে সব ঐতিহ্যগত ভোজ্য পণ্যে সীসা আছে বলে জানা গেছে সেগুলির ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- খাদ্য-বহির্ভূত কোন বস্তু খাবেন না বা চিবোবেন না।
- আপনার বাড়িতে যদি কেউ এমন কাজ করেন বা এমন শখের কাজ করেন যার সাথে সীসার ব্যবহার জড়িত আছে, তাহলে কাজে ব্যবহারের জামাকাপড়গুলিকে আলাদা করে কাচুন।

আপনি যদি মনে করেন আপনি
নিজে বা আপনার পরিবারের
কেউ সীমার প্রভাবাধীনের
ঝুঁকিতে রয়েছেন, তাহলে
আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা
প্রদানকারীকে রক্তে সীমার
উপস্থিতি পরীক্ষা করানোর
কথা বলুন। প্রদানকারী খুঁজে
পেতে সাহায্যের জন্য 311 নম্বরে
কল করুন।

আরো তথ্যের জন্য,
nyc.gov/lead –এ যান।